

A1.29.1 Un día largo

Una giornata lunga



1. Guarda il video e rispondi alle domande correlate.

Video: https://www.youtu.be/kludDQb_OxE

La fatiga crónica (*La fatica cronica*)

Te sientes cansado (*Ti senti stanco*)

El estrés (*Lo stress*)

El cuerpo (*Il corpo*)

Estar nervioso (*Essere nervoso*)

- ¿Cómo puede estar una persona aunque duerma bien, coma sano y haga deporte?
 - Muy feliz
 - Con mucho frío
 - Muy cansada
 - Con mucha hambre
- ¿Qué se dice que puede ser el motivo de la fatiga crónica?
 - El estrés
 - El deporte
 - El sol
 - El café
- ¿Qué produce el cuerpo en diferentes momentos del día?
 - Leche
 - Agua
 - Cortisol
 - Azúcar
- ¿Qué pasa por la noche cuando la persona tiene estrés?
 - No duerme bien
 - Se despierta muy temprano y corre
 - Duerme muy bien toda la noche
 - Come mucho y va al cine

1-c 2-a 3-c 4-a

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Ana llega a casa muy cansada después de un día largo de trabajo

Ana arriva a casa molto stanca dopo una lunga giornata di lavoro

Pedro: ¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada?

(Che faccia! Sei molto stanca?)

Ana: Estoy agotada. Hoy ha sido un día eterno.

(Sono esausta. Oggi è stata una giornata interminabile.)

Pedro: ¿Otra vez mucho lío en el trabajo?

(Di nuovo tanto da fare al lavoro?)

Ana: Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... Y tengo dolor de cabeza.

(Sì. Molto stress, molte riunioni... e ho mal di testa.)

Pedro: Ven, siéntate un momento. ¿Quieres agua?
¿Tienes sed?

(Vieni, siediti un attimo. Vuoi dell'acqua? Hai sete?)

Ana: Sí, gracias. Y tengo un poco de hambre también.

(Sì, grazie. E ho anche un po' di fame.)

Pedro: Vale, te preparo algo rápido. Pero escucha: así no puedes seguir. Necesitas desconectar.

(Va bene, ti preparo qualcosa di veloce. Ma ascolta: così non puoi andare avanti. Devi staccare.)

Ana: Ya lo sé. Necesito relajarme, necesito vacaciones. Quiero cuidarme un poco.

(Lo so. Devo rilassarmi, ho bisogno di vacanze. Voglio prendermi un po' cura di me.)

Pedro: Justo estaba mirando vuelos. Llevamos meses diciendo “ya lo haremos” y nunca lo hacemos.

(Stavo proprio guardando i voli. Da mesi diciamo “lo faremo” e non lo facciamo mai.)

Ana: Tienes razón. Siempre lo hablamos y no hacemos nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar.

(Hai ragione. Ne parliamo sempre e non facciamo niente. Possiamo cercare qualcosa di tranquillo, vicino al mare.)

Pedro: Perfecto. Esta noche cenamos, nos sentamos juntos y reservamos. Sin excusas.

(Perfetto. Stasera ceniamo, ci sediamo insieme e prenotiamo. Niente scuse.)

Ana: Hecho.

(Fatto.)

1. ¿Qué le pasa a Ana cuando llega a casa?

- a. Está meditando y muy tranquila.
- c. Está agotada y tiene dolor de cabeza.

- b. Está lesionada y no puede caminar.
- d. Está sudada porque ha hecho deporte.

2. ¿Qué plan quieren hacer Pedro y Ana?

- a. Ir al hospital esta noche.
- c. Trabajar más horas para ganar dinero.

- b. Reservar unas vacaciones cerca del mar.
- d. Comprar una casa nueva.

1-c 2-b